

GRAND ENTRETIEN. Jacques Lecomte, spécialiste français de psychologie positive, vient de publier un livre intitulé *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez* (éd. Les Arènes). Il y dessine un tableau « optiméaliste » du monde.

« L'optimisme est un engagement actif »

Pourquoi avoir écrit un livre sur ce qui va bien ?

Début 2016, mes amis et les médias disaient que 2015 avait été une année « pourrie », avec les deux vagues d'attentats de *Charlie Hebdo* et du Bataclan. À l'été, j'avais lu le rapport de l'ONU sur les objectifs du millénaire pour le développement (OMD). En 2000, l'ONU avait lancé un vaste programme pour diminuer la faim et les maladies dans le monde. Le bilan publié à l'été 2015 montrait des progrès absolument considérables pour l'humanité. Pour moi, 2015 avait été une bonne année. Quand j'en parlais autour de moi, j'avais des réactions au mieux de scepticisme, alors, j'ai eu envie de creuser les choses.

Et qu'avez-vous trouvé ?

L'élément massif concerne la pauvreté et la faim dans le monde. En 25 ans, plus d'un milliard de personnes sont sorties de la grande pauvreté et deux milliards ont échappé à la famine. Sur le plan des maladies, la mortalité infantile et maternelle a été divisée par deux en 25 ans. Au niveau environnemental, l'élément majeur a été la résolution du problème de la couche d'ozone. Il y a quelques années, on nous disait qu'on allait tous mourir grillés, et aujourd'hui, on n'entend plus parler de ce problème.

En effet, à l'heure actuelle, on ne détruit plus la couche d'ozone. Les industriels produisent aujourd'hui 2 % de ce qu'ils rejetaient dans l'atmosphère il y a 30 ans. Ainsi, la couche d'ozone se reconstitue. Le trou devrait être entièrement refermé d'ici à 2050.

Une autre idée erronée consiste à penser que le monde est de plus en plus violent à cause des homicides et des meurtres. Mais la seule chose qui augmente est la part des faits divers et des crimes dans les médias. Or, en réalité, en Occident, la violence chute de façon massive. Prenons les chiffres tout à fait officiels de l'Institut médico-légal de Paris : il y a eu une diminution de 65 % des homicides en Ile-de-France au cours des 20 dernières années. C'est une chute considérable. La vie en France, de façon globale, est bien plus sûre qu'avant.

Quand on adhère à votre philosophie, comment fait-on pour s'informer de façon « positive » ?

Ce n'est pas seulement une philosophie : il y a la réalité des faits ! Vous pouvez consulter des sites Internet comme « Reporters d'espoir¹ », « Sparknews² » (Nouvelles étincelantes) ou encore « L'optimisme³ ». Vous pouvez aussi vous abonner à des « alertes » sur Google, et recevoir tous les jours un courriel d'informations contenant



© MARS DISTRIBUTION

**Affiche du film
Demain qui
montre que
« partout dans
le monde des
solutions
existent »**

les mots clés souhaités, comme, par exemple, « altruisme », « empathie », « optimisme », « courage », « justice restauratrice »...

Votre prochain livre portera sur la « psychologie positive de Jésus »...

Pendant plus d'un siècle d'existence, la psychologie s'est intéressée à tout ce qui allait mal chez les humains. On peut le comprendre, les gens souffrent de troubles psychiques, il faut les soulager, c'est essentiel. Mais, résultat, on se focalise uniquement sur ce qui ne va pas. Et la psychologie a oublié pendant un siècle d'étudier ce qui va bien : l'endurance, l'optimisme, le bonheur, la résilience, etc. Ces aspects positifs s'étudient sur trois niveaux : l'individu, le groupe et les institutions. Ce n'est pas juste une psychologie du petit bonheur individuel.

On peut aussi étudier le groupe : l'amour, l'amitié, l'empathie, la gratuité, le pardon... et l'implication de ces éléments-là au niveau de la santé publique, de l'éducation, de la justice, dans le monde du travail. L'interaction entre ces différents niveaux me semble intéressante à étudier, car c'est une manière de changer le monde. En ce sens, Jésus est le grand maître par excellence de la psychologie positive, quand on considère sa

vision, sa manière d'être en relation avec les autres, son enseignement, sa façon de regarder et de considérer les personnes.

Vous dites que les bonnes nouvelles se vendent bien. Vraiment ?

Bien sûr, tout dépend de la manière dont on les présente ! Prenez l'exemple du film *Demain* [que *Réforme* offre en cadeau pour tout abonnement, *ndlr*]. Ce documentaire a fait plus d'un million d'entrées en moins d'un an. Dans

« Inspirons-nous du positif existant pour améliorer le monde demain »

le domaine de la fiction, les films qui rencontrent le plus de succès ne sont pas violents, mais parlent d'amour et d'humour. Quand on met ces deux ingrédients ensemble, ça donne *Intouchables* et ça fait un carton absolu.

Il y a quelques années, des journalistes du quotidien *Libération* ont voulu faire un « Libé des bonnes nouvelles ». Au début, on ne les a pas pris au sérieux, mais ce « Libé des solutions », publié pour Noël, est celui qui s'est le mieux vendu de toute l'année (12 % de plus). Du coup, ils le refont tous les ans.

Est-ce l'éternelle opposition entre les optimistes et les pessimistes ?

J'ai inventé un mot qui s'appelle « l'optiréalisme ». De façon générale, on considère que les gens pessimistes sont réalistes et que les optimistes sont des doux rêveurs. Or, pour moi, les pessimistes ne sont pas réalistes du tout. Des études scientifiques montrent que ceux qui adhèrent à une vision pessimiste du monde baissent les bras. Ça les pousse à l'immobilisme. Forcément : si le monde va mal

et que je ne peux rien faire, car je ne suis qu'un tout petit citoyen sans force face à des dirigeants politiques et économiques qui mènent le monde vers la catastrophe,

alors, je suis paralysé. Or cet immobilisme n'est pas réaliste ! Ce qu'il faut, c'est agir, au contraire.

L'« optiréalisme » n'est pas une attente béate qui considère que tout va bien et que tout ira encore mieux demain. Pas du tout. C'est un optimisme de l'engagement actif. Le monde peut aller mieux, à condition qu'on se retrouve chacun les manches.

Comment ? Tirons profit de toutes les améliorations qui ont eu lieu, inspirons-nous des processus qui ont bien marché pour améliorer le monde demain.

À LIRE

Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !

Jacques Lecomte
éd. Les Arènes, 2017
220 p., 17 €.

Le positif existe, appuyons-nous dessus pour en faire un levier pour aller encore plus loin demain.

Et les journalistes dans tout cela ?

Ils ne veulent pas parler « des trains qui arrivent à l'heure ». Je comprends, les événements banals ne sont pas intéressants. Mais les trains qui arrivent... en avance ? Ils sont aussi intéressants que ceux qui arrivent en retard ! Toutes les expériences humaines et sociales qui nous font avancer vers plus d'humani-

té sortent autant de l'ordinaire que les « mauvaises nouvelles ».

Je prends un dernier exemple. Tout le monde a entendu parler de Slobodan Milosevic. Mais beaucoup moins connaissent Boris Tadic, militant anti-Milosevic, président de la Serbie, élu en 2004 et réélu en 2008, sur un programme qui incluait en politique étrangère des cérémonies de repentance et de réconciliation avec les autres pays des Balkans.

Boris Tadic a fait autant de bien pour

cette région du monde que Milosevic a fait du mal. Pourquoi connaît-on beaucoup plus Milosevic que Tadic ? Il y a un problème d'équilibre de l'information. Parlons autant des problèmes que des solutions. Parlons autant des trains en avance que des trains en retard. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE LEFEBVRE-BILLIEZ

1. www.reportersdespoirs.org
2. www.sparknews.com
3. www.loptimisme.com

Cinq raisons d'espérer

Voici des extraits du livre de Jacques Lecomte qui analyse ce qui va bien dans notre monde, tant dans le domaine de la santé que celui de la sécurité ou de l'environnement.

Pauvreté

« Depuis 1990, l'extrême pauvreté a chuté de plus de deux tiers et plus d'un milliard de personnes ont échappé à cette condition. En septembre 2000, l'ONU a fixé l'objectif ambitieux de réduire de moitié la pauvreté dans le monde entre son niveau de 1990 et celui de 2015¹. L'objectif a été atteint cinq ans avant la date prévue. Les principaux progrès ont eu lieu en Asie de l'Est où la chute du taux de grande pauvreté est impressionnante : de 61 % en 1990 à 4 % en 2015. Aujourd'hui, le nouvel objectif clairement affiché par l'ONU est l'éradication de la pauvreté mondiale à l'horizon 2030. [...] La prudence reste de mise. Le déclin de la pauvreté en Afrique subsaharienne reste insuffisant : plus de 40 % de la population de cette région du monde vivait encore dans une extrême pauvreté en 2015. » (p. 53).

Faim

« Près de deux milliards de personnes ont été libérées d'une probable sous-alimentation au cours des 25 dernières années. 19 % de la population mondiale souffrait de sous-alimentation en 1990-1992, contre 11 % en 2014-2016 [...]. L'OMD consistant à réduire de moitié le pourcentage des personnes qui souffrent de la faim est presque atteint à l'échelle mondiale², ce qui a incité l'ONU à fixer le cap de l'éradication de la faim pour 2030. » (p. 59).

Paludisme

« La mortalité par paludisme a chuté de 60 % entre 2000 et 2015 ; 1,2 milliard de cas et 6,2 millions de décès ont été évités. Le paludisme, autrefois répandu sur l'ensemble de la planète, a été éliminé dans 111 pays ; 35 pays sont en voie d'y parvenir. Les progrès sont constants. La plupart des décès surviennent en Afrique (90 %), mais c'est aussi là que les progrès sont les plus rapides. Le paludisme, qui était la première cause de mortalité infantile en Afrique subsaharienne, se situe aujourd'hui au 4^e rang avec 10 % des décès à l'échelle du continent. [...]

Le financement international contre le paludisme a été multiplié par dix depuis 2000. Un élément majeur a été l'engagement de Bill et Melinda Gates qui ont versé plusieurs centaines de millions de dollars. » (p. 101).

Déforestation

« La déforestation ralentit enfin ! La surface forestière dimi-

nue à un rythme bien moindre qu'avant. La déforestation dans l'Amazonie brésilienne a chuté vertigineusement (80 %) entre 2004 et 2012, et la forêt française s'accroît de 50 000 hectares par an. La couverture forestière planétaire est passée de 4,128 milliards d'hectares en 1990 à 4 milliards en 2015. Cette perte est certes importante, mais la forêt mondiale diminue trois fois moins vite aujourd'hui qu'il y a quinze ans : 0,06 % de perte annuelle en 2015 contre 0,18 % en 2000. [...] Les forêts secondaires – qui repoussent spontanément ou avec l'aide humaine après déforestation – sont généralement plus riches qu'on ne l'imaginait autrefois : elles abritent une vaste diversité d'espèces animales après 20 à 40 ans. Une recherche montre que les forêts tropicales secondaires sont « très productives et résilientes » et que leur capacité de séquestration du carbone est considérable, supérieure même à celle des forêts primaires. » (p. 113).

Terrorisme

« Les attentats de 2015 en France ont fait 147 victimes, tandis que la même année les accidents de la route ont entraîné 3 616 décès (soit presque 25 fois plus) ; les suicides, 10 000 à 11 000 décès (soit 68 à 75 fois plus) ; les accidents de la vie courante, plus de 20 000 décès (soit 136 fois plus) ; le tabac, 73 000 décès (soit presque 500 fois plus). Autrement dit, les cigarettiers font plus de morts en une journée « normale » que les terroristes pendant toute l'année la plus meurtrière par attentats ! [...]

Les mouvements terroristes disparaissent généralement un jour ou l'autre. L'histoire moderne a ainsi connu quatre grandes vagues de terrorisme : anarchiste (1880-1920), anticolonialiste (1920-1960), extrême gauche (1960-1990) ; religieuse (de 1979 à nos jours). Comme on peut le constater, les trois premières vagues ont duré 30 à 40 ans, ce qui laisse espérer que la vague actuelle pourrait s'éteindre dans un futur relativement proche. [...]

Reprenons quelques événements récents. En Irlande du Nord, le 8 février 2010, l'IRA annonce avoir rendu ses armes à la Commission internationale sur le désarmement ; au Pays basque, le 20 octobre 2011, l'ETA annonce l'arrêt définitif de ses actions armées ; en Corse, le 25 juin 2014, le FLNC annonce qu'il enclenche « sans préalable et sans équivoque aucune un processus de démilitarisation et une sortie progressive de la clandestinité » ; en Colombie, le 23 juin 2016, un accord de cessez-le-feu bilatéral et définitif est signé entre le gouvernement colombien et les FARC. » (p. 162, 170 et 171). ■

1. L'ONG évangélique Defi Michee a été très impliquée dans la lutte pour les OMD, bénéficiant du soutien de l'offrande collectée lors du culte géant de « Protestants en fête » à Strasbourg en 2009
2. Voir *Reformen* n° 3535 du 6 novembre 2013 : « La faim recule, mais pas partout »